

# Mounta**in** voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXII | #132 | jul/ago 2013



Proteções  
testes no arenito  
Aventura  
Caiaque pelo PR

Escalada esportiva  
**Calogi** - ES  
Montanhismo  
**GPS**

**Segunda Pele CURTLO**  
Conforto térmico, aonde você for!

**ThermoSense**  
Temperatura amena  
Alta Performance!  
novo

**ThermoSkin**  
Temperatura baixa  
Conforto térmico

**ThermoPlus**  
Temperatura extrema  
Alta retenção de calor

Inibe os odores do suor  
Proteção UV+50+  
Conforto e mobilidade  
Toque suave e agradável

Inibe os odores do suor  
Conforto e mobilidade

Inibe os odores do suor  
Conforto e mobilidade

www.curtlo.com.br

Produzido no Brasil

www.youtube.com.br/curtlobrasil  
www.facebook.com/curtlobr  
www.twitter.com/curtlobr  
www.instagram.com/curtlobr

# Internacional

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Qual a importância da boa alimentação na escalada? Com certeza aqui não estamos falando somente de rendimento. O que comemos é uma escolha com consequências em diversos aspectos e momentos de nosso dia a dia, estilo de vida e esporte. Diversos atletas reunidos na Climbing de Março de 2013 contaram um pouco sobre o que se alimentam em dias de escalada ou em suas casas, dias de treino, ou days off. Muitos foram bem controversos em seus depoimentos como Jon Wood que diz levar um cigarrinho para depois do almoço, mas a maioria diz se preocupar bastante com a nutrição, saúde e bem estar e ainda admitem levar suplementos e ainda frutas, amendoim, chocolates e energéticos para as escaladas. Muitos sites e publicações gringas trazem um programa nutricional específico para escaladores. Por aqui isso ainda é incipiente e não tão comum, mas contamos com alguns excelentes bons profissionais diretamente ligados ao esporte, como César Grosso, agora não mais no Brasil, mas morando na Itália. Cuidar o que se come é uma questão de saúde, disposição, bem estar e felicidade. O que colocamos na mesa no nosso dia a dia diz respeito à forma como nos relacionamos com nosso corpo. Sentir-se bem e disposto é essencial para a autoestima, para nossos projetos, nossas atividades, trabalho, dia a dia e escalada. Uma alimentação balanceada incorporada na rotina, não só nos dias que precedem treinos e escaladas, é um hábito a ser adquirido com disciplina e determinação, mas com muito prazer também. Os resultados alcançados levam

a uma maior satisfação com a aparência, um estilo de vida mais saudável, menores incidências de enfermidades e ainda uma maior disposição para qualquer atividade ou esporte. Claro que a perda de peso geralmente é desejada, mas nem sempre ela é o mais importante. Segundo Ally Raney no artigo "Basic Nutrition & Diet Advice for Rock Climbers", o emagrecimento excessivo e a diminuição da massa magra, causa enfraquecimento, queda no desempenho e até lesões por isso a necessidade de uma orientação adequada e uma redução alimentar e não só uma dieta sem critérios. Ally recomenda uma alimentação balanceada, com legumes frescos, carboidratos leves e proteínas magras na medida para aqueles que se querem melhorar o desempenho na escalada. Antes do treino, ingerir uma refeição equilibrada, com poucas calorias (200-500) de carboidratos complexos, gorduras saudáveis (azeite de oliva, em temperatura ambiente, e todas as outras insaturadas) e proteínas magras, para fornecer a energia necessária sem excessos. Ela sugere também ingerir uma pequena quantidade de carboidratos durante a sessão de escalada ou treinamento, como forma de manutenção da energia. E depois daquele dia puxado de esforço excessivo, um incremento proteico e carboidratos simples para promover a recuperação do músculo. Hidratar-se, sempre e muito, em todos os momentos do dia, durante e após as atividades, é algo geralmente esquecido por muitos escaladores. O cansaço e a fadiga provocada pela desidratação causam baixo desempenho além de serem perigo-

so por levarem a tonturas e até desmaios. Muita água ajuda o funcionamento do organismo, deixa mais saudável cabelos, pele, unhas e aumenta a disposição. Atentar-se a glicemia também é importante. Muitos escaladores ficam longos períodos sem se alimentar, e isso causa uma diminuição de açúcar no sangue, ou baixa glicemia. Com isso, podem ocorrer tonturas, baixa clareza mental, desmaios, e até acidentes mais graves decorrentes dessa desatenção ou mau hábito. Um complexo multivitamínico e mineral muitas vezes é recomendado, como cita Alain Robert, na Urban Climbing e também no Canada Food guide mas nesse caso estar atento a uma recomendação profissional é importante, assim como no suplemento proteico, uma vez que esses componentes podem sobrecarregar os rins e ainda causar ganho de peso. Criar um plano de alimentação com algumas regras, escutar o seu corpo, respeitando seu tipo físico, manter uma rotina de exercícios mas principalmente cuidar do humor e do estresse garantem melhorias importantes para quem quer melhorar a vida e a escalada. Abusar dos alimentos como salmão, aveia, quinoa, noz, linhaça, frutas e legumes e abandonar refrigerantes, frituras, excesso de sal, álcool e tabaco é imprescindível para melhor vivenciar os bons momentos proporcionados em uma escalada, corrida ou qualquer atividade física. Aliar a escalada com corridas, caminhadas ou musculação e ainda hábitos saudáveis é a garantia certa de melhorias nos treinos e nas vias mais exigentes. Muitos escaladores top admitem não ter

cuidado específico com a alimentação, como a bem humorada Nina Caprez, que recentemente em um vídeo contou que gosta de vinho e queijo francês, que não faz nenhum tipo de regime, pelo contrário, salientou, e diz ser a cozinha de seu acampamento uma das partes mais divertidas de cada viagem de escalada. Outros aparecem sempre comemorando suas conquistas com pizza, muita cerveja e ainda cafés da manhã com bastante bacon e ovos. Há ainda os que em suas viagens não deixam de experimentar os costumes locais, como Cedar Wright que não hesitou em experimentar um gigante caneco de cerveja alemã depois de sofrer bastante em Elbsandstein, nas escaladas onde as proteções são feitas apenas com nós, sem magnésio e sem maiores agressões a rocha. Steph Davis por sua vez, já é vegana e praticamente de yoga, defendendo enormemente a prática de alimentação saudável em harmonia com o ambiente e outros seres, inclusive publicando receitas veganas em seu site. Cuidar-se é sentir-se bem. Gostar de si mesmo, se preocupar em consumir mais alimentos orgânicos e menos alimentos industrializados e ainda alimentar-se de forma consciente de acordo com o que se quer e se acredita faz parte do ESCALAR, considerando a escalada como uma escolha, um encontro, um estilo e não somente uma atividade. É estar entre as montanhas na maneira mais harmônica e feliz possível, de forma saudável, tranquila e prazerosa. Cuidando da saúde, do corpo e da alma, do ambiente e de você mesmo. Boas escaladas

**Novas companhas  
novas viagens**

**Trilhas & RUMOS**

**Transglobe**  
Para uso como mochila ou mala de mão. Bolsa frontal destacável virando mochila de ataque. Capa de chuva e armação embutida. Tecido de alta resistência.

**Trilhas Orbi**  
Bolsa de viagem com rodinhas, alça telescópica e um dos compartimentos em estrutura rígida. Super reforçada. Possui pontos refletivos.  
Com rodinhas e alça telescópica.

**Trilhas Pilatt**  
Para pequenas viagens e dia a dia. Super reforçada. Três bolsos externos, grande espaço interno, fundo rígido e pontos refletivos.  
Bolsa frontal vira mochila de ataque.

**Vestuário**

**Mochilas**

**Sacos de dormir**

**Acessórios**

www.trilhaserumos.com.br  
R. Fernando Luz Filho, 112 - Meudon - Teresopolis - RJ - (21) 2742-9652 - Fax: (21) 2742-5781

**SUA EXPERIÊNCIA É ÚNICA  
Vista SOLO.**

www.solobr.com

**SOLO**  
VISTA SUA LIBERDADE

# Escalando pelo mundo



Texto: Anderson Gouveia

Ei você! Já pensou em dar a Volta ao Mundo atrás dos melhores picos de escalada esportiva do Planeta? Sim! Acho que é o sonho de todos nós escaladores não é?

Ao passar dos anos, isso de um sonho virou realidade para mim, foi totalmente sem querer e sem pretensão que nasceu meu projeto "World Climbing Tour".

Essa história começa quando depois de passar cinco anos rodando o Brasil todo para escalar, apareceu para mim uma oportunidade de viajar para fora do país para participar de uma competição no Chile, e eu agarrei com unhas e dentes!

Corri atrás de patrocínio o que não foi fácil lá nos anos 2000! Mas deu tudo certo e assim fui para minha primeira trip internacional: o Panamericano de Escalada no Chile, nessa competição fiquei em quinto lugar e meu patrocinador acabou me recompensando com uma viagem à Espanha, país que na época e ainda hoje é um sonho para qualquer escalador esportivo, um dos lugares com mais vias de escalada do Planeta.

Dai para frente comecei a treinar mais forte para tentar continuando participando das competições internacionais, pois sempre foram elas que abriram as portas das minhas trips.

E assim desde então já estive em mais de 30 países e participei de pelo menos 15 competições internacionais, sendo 9 etapas da Copa do Mundo de escalada. Através da escalada tive o prazer de conhecer países maravilhosos e de grande riqueza cultural, como Eslovênia, Croácia, África do Sul, Grécia, Escócia dentre outros. Hoje como trabalho em um ginásio de escalada em Curitiba as trips tem que ser mais curtas pois não posso me ausentar por muito tempo.

Até mesmo meu aperfeiçoamento técnico contribuiu para essa empreitada, em 2009 estive na Austrália para fazer a certificação de Route Setter do IFSC (International Federation Sport Climbing) e como sempre conhecer a escalada em rocha e a cultura daquele país.

Viajar para escalar pode ser muito mais barato do que qualquer pessoa possa pensar, pois na maioria das vezes os picos de escalada estão fora dos setores turísticos das cidades.

Depois de tanto rodar mundo afora muitos amigos começaram a me perguntar sobre os melhores locais, valores e outras dicas de viagens, assim muitos de incentivaram a escrever um livro guia, alguma coisa que ajudasse a planejar uma "climb trip" e etc...

Pois bem, topei o desafio e comecei a levar a sério! Procurei saber que picos eram mais clássicos e países que me faltavam! Tudo bem que para conhecer tudo o que tem para escalar no mundo seria necessário pelo menos umas duas vidas, muito tempo livre e dinheiro!

Mas ao longo de 13 anos na estrada posso dizer que planejamento é muito importante antes de começar uma trip, pesquise na internet, em guias e pegue dicas de que já conheceu o lugar escolhido, isso ajuda muito embora seja quase certo que a sua viagem terá momentos únicos e perrengues inevitáveis. Nas minhas 3 primeiras viagens eu não falava nada de Inglês o que acabei tendo que aprender na marra, uma das vantagens de sempre estar na estrada é que sempre se aprende muito, já aprendi 3 línguas. Em alguns países o problema do idioma é quase inevitável, na Grécia por

exemplo, mesmo em Atenas poucas pessoas falam inglês e poucas placas estão nesse idioma, só mesmo nos lugares que os turistas vão. Isso pode deixar sua viagem mais "emocionante".

Para quem quer gastar pouco vale procurar os locais menos turísticos, fazer o que os moradores locais fazem é a melhor opção para comer e dormir economizando.

Uma das viagens que mais me marcou foi para a África do Sul, não só pelo aspecto da escalada mais sim pelo aspecto cultural do país, rodamos quase 3000km pelas estradas bem pavimentadas daquele país tão adverso! Até macacos babuínos jogando pedras em nós enquanto escalávamos tivemos.. Foi inesquecível para mim, ótima escalada, pessoas incríveis e muita natureza viva!

Nesse momento estou planejando uma trip em julho para a Europa (Itália, Suíça, Hungria e Áustria) e para o fim do ano talvez EUA e Japão, podendo assim fechar pelo menos todos os continentes.

Se me perguntarem o que falta, vou dizer que ainda falta muito, estive por 3 oportunidades no sul da França e ainda daria para ir mais umas 20 se possível! É muita coisa para escalar!! De uns anos pra cá tentei adotar uma maneira diferente de aproveitar ao máximo cada setor que conheço, principalmente quando vou a esses grandes centros gosto de olhar para a via e se achar a linha bonita entro, muitas vezes sem nem saber de grau. Tenho preferido escalar muitas vias diferentes a ficar trabalhando apenas uma por causa da graduação... são tantas vias para escalar e tantos visuais que não posso pensar em desperdiçar! Isso para mim é o melhor. Poder es-

calar muito à vista e sem repetir via! Mas quando me deparo com um grande desafio que valha a pena... Por que não mudar de ideia?

#### Dicas

-Depois de escolher seu destino tente comprar passagens com escalas, muitas vezes você consegue um Stop na escala de graça por até 3 dias, ex: na última vez que fui a Itália comprei um voo pela Tap que é uma linha que entra na Europa por Lisboa, assim conheci Lisboa e o setor de escalada "Fenda" sem pagar passagem e depois prossegui até meu destino final na Itália.

-Escolha lugares de fácil acesso pois em muitos setores da Europa por exemplo não há meios de transporte público!

-Conheça e siga à risca as regras dentro dos setores e parques, nos EUA por exemplo eles aplicam muitas que são bem salgadas!

-Quando for alugar um carro nos países de mão inglesa, procure andar nas auto-estradas antes de se aventurar nos centros das cidades, assim você ganha tempo pra se habituar e não corre tanto risco de batidas!!

-Tenha sempre bons companheiros de viagem, as vezes uma má companhia pode estragar o melhor lugar do mundo. Tenho a sorte de ter grandes amigos que me acompanham e apoiam nessas trips, minha esposa Ana Paula Gavleta e meu amigo irmão Augusto Gruber, além da Via Aventura que sempre dá uma forcinha e em especial marca a La Sportiva Brasil que é parceria total!

Boas escaladas!

# Seja Dinâmico.

Segunda pele HI-TEC  
Conforto em todas  
as situações.



[www.hi-tecstore.com.br](http://www.hi-tecstore.com.br)

**HI-TEC**  
INSPIRED BY LIFE



## Chapaleless escaladas tradicionais em Itatiaia

O que não se pode mudar em uma pessoa? É possível mudar o nome, a aparência e até mesmo o sotaque. Mas não a paixão por algo.

Quem escala em rocha tem uma certeza: escalar vias em móvel é uma grande paixão. Paixão tão grande que pode até mesmo ser mal interpretado por quem está acostumado com proteções fixas comuns da escalada esportiva.

Importante abrir um parêntese a partir deste ponto para lembrar que cada estilo de escalada tem seu charme com cada particularidade suas dificuldades e motivações.

Nada, mas absolutamente nada torna um estilo de escalada melhor do que o outro. Frisado que temos de ter em conta que o que desperta a paixão de um escalador esportivo, raramente despertará em um escalador tradicional ou até mesmo um de Alta Montanha.

Pessoas que consideram um ou outro estilo de escalada "melhor" que o outro deveria repensar seus conceitos sobre o esporte.

Voltando à escalada com proteções móveis, um estilo típico desta modalidade é a escalada em fendas. Este tipo de escalada requer técnica apurada, e diferenciada, que poucos se dispõem a se dedicar e a aperfeiçoar.

Um dos melhores locais do Brasil para a prática de escalada em fendas com proteção móvel é o Parque Nacional do Itatiaia, localizado próximo à divisa dos estados de Rio de Janeiro e São Paulo.

O parque de beleza que impressiona o mais cético, e formação de rochas que apaixonam o escalador mais exigente, é destino obrigatório a quem procura por fendas desafiadoras para seus equipamentos móveis.

Por lá não há nada equipado em fixo, reza a lenda.

Partindo deste princípio, os produtores do filme *Chapaleless* procuraram agregar todas as características do local com os estilos de escalada somada às paisagens naturais em um filme. Procuraram colocar nele toda paixão pelo local e pelo estilo de escalada ali documentado.

Porém esta paixão toda acabou por não render ao máximo um filme que tem todos os ingredientes para ser grandioso.

*Chapaleless* passa a mesma sensação

de quem esperou ansiosamente, por exemplo, pela produção cinematográfica *Na estrada*, baseado no livro de Jack Keruac.

A obra de Keruac é talvez um dos maiores símbolos de toda uma geração que descobriu a paixão por viagens sem rumo para descobrir lugares e até mesmo a si mesmo.

O livro *Na Estrada* é uma obrigação a quem deseja fazer mochilão algum dia, assim como o Parque Nacional do Itatiaia também é para quem deseja fazer escalada em móvel.

Fazer um filme sobre lugares "sagrados" como Parque Nacional do Itatiaia, Serra do Cipó, ou Salinas é uma grande responsabilidade. Por isso há de se pensar em amarrar todos pontos filmados para apresentar um filme que seja da alturas dos lugares citados.

Parece simples, mas tudo isso é feito com um roteiro escrito. Nele é que vai determinar o que irá ser documentado, e em como as pessoas irão participar. Assim como um croqui para a escalada tradicional, o roteiro pode transformar um filme em passeio ou roubada. Entretanto a produção *Chapaleless* comete muitos deslizos ao longo da produção que demonstra o descuido que aparenta ter tido com relação à edição e execução.

Se assemelha muito a um vídeo realizado, e editado às pressas, a amigos que já possuem conhecimento de tudo aquilo documentado em sua exibição.

Com isso, logo de início, muitos dos que não tem a devida intimidade, seja com o lugar, seja com os escaladores, ficam a

se perguntar o que poderia estar sendo mostrado.

Praticamente todos os personagens do filme não são apresentados, nem tem seus nomes citados. Em um dos pontos mais interessante do filme sobre métodos de treinamento em fendas não houve preocupação em detalhar melhor sobre a motivação daquilo tudo. Se era para uma determinada via, ou se era corriqueiramente o treinamento dos personagens.

Durante a exibição ficou evidente também a predileção do autor pelo gênero de música reagge. Porém nos detalhes de ritmo das músicas escolhidas também ficou latente a despreocupação em harmonizar com imagens. Resultando em desconforto a quem assistia às cenas de escalada.

Mesmo com ótimas imagens captadas na escalada, a edição descompromissada deixou uma sensação de que os poucos mais de 22 minutos de duração do filme se arrastaram a partir do meio. Até mesmo as tomadas de escalada ficaram um pouco mais longas do que deveriam.

A captação de som nos diálogos também foi outro tropeço do filme, que apresentou narrações recheadas de ruídos e sons que tornaram inaudível as palavras apaixonadas de quem as proferia. Tivesse uma abordagem um pouco mais preocupada em contar uma história, e menos ilustrativa, *Chapaleless* seria um filme para se aplaudir de pé.

Entretanto não é o que acontece.

O resultado final ficou devendo a um local com grande potencial de histórias a serem contadas. Contudo é um filme que poderia ter sido um clássico, mas não foi.

# Jogos Militares 2013

Sirvo no Batalhão de Operações Especiais de Fuzileiros Navais, em Campo Grande, na cidade do Rio de Janeiro, e por ser o escalador mais experiente fora do meio militar, fui indicado à CDMB, Comissão Desportiva Militar do Brasil, pelo meu comando para participar do 2º Jogos Mundiais Militares de Inverno, a ser realizado na cidade de Annecy na França, no período de 25 a 29 de março de 2013.

DANIEL REIS SOUSA | JR

Após a indicação tive dois meses para me preparar para os jogos, os quais me dediquei integralmente a minha preparação física e técnica para a competição, com apoio de amigos, e da Evolução Escalada Interior, local que realizei meu treinamento. Com informações de um amigo que foi na primeira edição da competição em 2010, realizada na Itália, já sabia que não seria fácil, pois países de elite como Áustria, Suíça, França e outros contratam profissionais para competirem como militares, mas estava determinado a fazer o melhor possível. Enfim, passados os dois meses com a vida dos meus sonhos, vivendo só para escalar e treinar, estava eu ansioso ao extremo, no avião com mais dois brasileiros, nosso chefe de missão e outro atleta do biathlon, em direção a Frankfurt na Alemanha, minha primeira escala, onde passei algumas horas até pegar o voo para Lyon na França. Em Lyon, militares do exército francês foram nos buscar e nos levaram até a cidade de Annecy, aos pés do Mont Blanc, após isso descobrimos que cada um de nós ficaria em um hotel diferente, eu fiquei em um hotel chamado Balcon Du Lac, ótimo hotel, só não gostei da comida francesa, com muita dificuldade, devido meu inglês do Ensino Médio, mas principalmente pelo fato de que a maioria

dos franceses não fala inglês. No outro dia, segunda feira de manhã foi à reunião com o representante da IFSC para falar das regras da competição, a noite aconteceu a abertura. Primeiro fiquei perdido na cidade em busca de uma loja de escalada, pois queria comprar uma sapatilha melhor, mas não consegui. No final da tarde me dirigi ao lago, a cerimônia foi as margens do lago da cidade, muito lindo por sinal. O público lotou a estrutura montada para a abertura dos jogos, que contou com a participação de 40 países. De um a um os países foram chamados. O Brasil era um dos primeiros, e assim que chamou foi emocionante. Estava carregando a bandeira do meu país e o público vibrando. Foi um momento inesquecível, e como em qualquer lugar do mundo deu pra ouvir o grito de um brasileiro dizendo "Vai garoto!". No segundo dia foi a seletiva da modalidade lead. Fiquei impressionado com o padrão da parede do ginásio; uma grande estrutura, a inclinação era controlada mecanicamente. Tive que passar por duas vias, fiquei em 23º na seletiva. Havia vários atletas do Circuito Mundial, a organização toda feita pela IFSC, auxiliada pelo Batalhão de Montanha do Exército Francês. À noite voltei para o hotel, foi uma experiência única,

principalmente por ser uma competição de inverno. Todos ficaram admirados com a participação do Brasil. Devido à facilidade da língua e da proximidade tive uma maior interação com a equipe equatoriana, eram três elementos das Forças Especiais do Exército Equatoriano, pessoas fantásticas por. Terceiro dia foi a seletiva do bouldering, a seletiva e as finais do speed e velocidade. Os boulders eram espetaculares, padrão campeonato mundial com uma dificuldade extrema, por isso não consegui me classificar. Logo após foi a modalidade velocidade, na seletiva fiquei em 14º, me classificando nas oito duplas da semifinal. Após a semifinal fiquei em 11º, considerei excelente classificação, pois tive pouco tempo de preparação. A competição de velocidade em minha opinião foi espetacular, só tinha visto na internet, quase não participei, pois fiquei com medo de fazer feio, mas acabou que foi minha melhor modalidade. Uma coisa a se destacar foi a interação com o público, que vibrava a cada lance de agarra conquistada. Com todo público gritando, o locutor narrando, anunciando e animando o público, a famosa óla e a cada topo muita vibração, era de arrepiar qualquer amante do nosso esporte de montanha. Quarto dia, semifinais e finais do boulder e lead. No lead participei da

14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br



Rua Apeninos 803 São Paulo SP  
11 3562 1801

semifinal melhorando a posição e ficando em 20º na competição. O campeão foi o eslovaco Klemen Becan, o boulder foi um show a parte dos austríacos Jakob Schubert e Kilian Fischhuber, a cada vez que eles faziam boulders mais impossíveis o público ia ao delírio. Após a competição conversei com os dois atletas, super simpáticos e atenciosos. Neste dia, como sempre, posso destacar o porre de vinho Francês que tomei, no restaurante do hotel tinha um barril de vinho que podíamos tomar a vontade. A participação das mulheres, em todas as modalidades se via em alto nível. Quase todas competem no Circuito Mundial, e o domínio das russas e eslovenas era visível, a cada prova de lead podíamos ter uma aula de escalada, observando a técnica, leveza e graça na escalada feminina, sem falar da força. No quinto dia deu pra relaxar, comprar equipamentos de escalada e esquiar na estação de Le Grand Bornand, e curtir minha ressaca. Infelizmente não consegui ir ao Mont Blanc, por falta de tempo, pois no final da tarde foi o encerramento. Uma cerimônia mais fechada aos militares e alguns convidados, não deixando de ser impressionante o desempenho de patinadores na pista de gelo, com um final digno de uma competição de tamanho vulto. Logo após a cerimônia foi o jantar e o show de encerramento com várias bandas, um momento que jamais vou esquecer. No outro dia voltei ao Brasil, de novo via Lyon, Frankfurt e finalmente Rio de Janeiro. Os próximos jogos provavelmente serão em 2016, possivelmente irei. Espero poder me preparar mais, e quem sabe trazer um resultado bem melhor. Mas com certeza foi a viagem mais incrível que já fiz e uma experiência pra guardar pro resto da minha vida.

Na compra de um produto BASE BRASIL NAS LOJAS CREDENCIADAS CONCORRA A

EM PRODUTOS DA MARCA

R\$ 500,00

www.mountainvoices.com.br





# Baías selvagens do Paraná

Texto: Dennis Julian Chyla

O estado do Paraná conserva uma das poucas áreas primitivas de Mata Atlântica do Brasil. É um pequeno trecho litorâneo, bem próximo a Serra do Mar. Localizado na faixa que se estende desde o sul do estado de São Paulo (Reserva da Juréia), até o norte do litoral paranaense, na região do Parque Nacional do Superagui.

## Ponto de partida

Curitiba está situada às margens da Serra do Mar. A cultura de montanha sempre existiu por aqui. A capital também é estratégica para esportes aquáticos. Está próxima do litoral. E conta com seis belas represas, na região metropolitana. Porém nunca houve uma atividade de expressão, na cultura marítima local. É raro ver um carro com caiaques, ou rebocando embarcações. Imaginava que haveria possibilidades de aventuras aquáticas perto de casa. Mas parecia mais cômodo remar nos lagos de Bariloche. Com caiaques alugados durante intervalos de escalada. Do que desfrutar das águas locais.

Observando o litoral paranaense no Google Earth, ou em cartas, fica evidente uma divisão. À parte sul foi tomada por municípios e balneários. E a norte ficou preservada. Provavelmente por representar poucos indícios de lucros financeiros e pelo quanto selvagem e isolada se mostra. Dessa forma preservouse não só a fauna e a flora, mas riquezas culturais.

Dentre os locais conhecidos nesta região e freqüentados por turistas, estão a cidade de Guaraqueçaba, a Ilha de Superagui, a Ilha do Cardoso e a Ilha do Mel. Fora isso, é raro conversar com alguém que já tenha estado além destes pontos turísticos tradicionais. Levaram anos para eu ter uma oportunidade e descer das montanhas para conhecer a região. Mesmo sabendo do seu potencial há tempos. Admirando do cume das montanhas seus mangues, enseadas, rios e ilhas desabitadas. Completamente isoladas pelo mar e num ambiente fantásticamente selvagem.

## O meio de navegação

Há três anos descolei o primeiro caiaque. Um modelo de plástico com capacidade de carga para expedição e equipado com vela. No primeiro contato, rodei 30 kms, em um dia. Incrível. Tudo novidade. Do meio da Baía de

Antonina observava a grandeza da serra, bem próxima, mas agora vista do nível do mar. Que grandeza. Parei para descansar em um pequeno arquipélago, formado pelas Ilhas do Lamim e Gererê, e de lá retornei. Não acreditava que estava no Paraná. Aquelas ilhas, o visual, as montanhas. Surreal!

Voltei para casa motivado e com um projeto em mente: voltar com tempo e me embrenhar na região. Nem imaginava os perrengues. Mas foram o tempo e as remadas, que me fortaleceram e trouxeram segurança. E fomos cada vez mais além. Vendo experiências se tornando experiências. Já registramos 1200 quilômetros remados e velejados. Visitando todos os cantos da região. E não haveria meio melhor para isso, do que um caiaque. As distâncias favorecem, numa escala perfeita. E as profundidades, das baías e bocas de rio, exigem baixo calado das embarcações. Existem bancos de areia enormes, como o Banco do Perigo, em frente à Paranaguá. Que já naufragou grandes navegadores, como o velejador Joshua Slocum.

Rapidamente descolei um segundo caiaque, que embarcou parceiros da montanha. E com eles, além de muitas aventuras, fiz amigos e inimigos locais. O pior foram os mosquitos. Que tentaram incessantemente acabar coma a nossa paz. E assim vivenciamos alguns pesadelos. Partii em algumas oportunidades com o Ermínio Gianatti, Ingo Moller, Jefferson Rodenwald e com o Ruddy Prouença.

As trips por ali sempre exigiram auto-suficiência. É raro encontrar um comércio. E a logística se torna fundamental, antes de qualquer passeio. Ela é chata de lidar. Exige concentração em meio à ansiedade de partir. Mas é um excelente exercício para a vida cotidiana. Tudo o que consumimos foi transportado nos caiaques. Inclusive a água. As saídas duraram cerca de cinco dias, algumas mais.

O isolamento foi outro fator. É fácil encontrar

lugares para dormir, que não se vê a luz de um poste, ou de uma casa. Nem ao longe. É só estrela e lua no céu. E do jeito que vai, volta. Sempre com as próprias forças. Por isso vale a frase do escalador Wolfgang Güllich: "a cabeça é o músculo mais importante do escalador (remador)". E como aprendemos com os medos, com as inseguranças e a solidão. Quando vencemos estas batalhas, nos sentimos fortes. E o foco fecha ainda mais no objetivo.

## As maiores riquezas

Pouca gente vive por ali. Mas os poucos parecem que foram escolhidos a dedo. São pessoas da melhor qualidade. Pescadores de alma branca, serenos, que nos impressionam ao contarem suas histórias. Sempre de forma humilde. E gostam de ouvir. Escutam atentos. Divertem-se com nossas roubadas.

E não poupam enriquecer ainda mais nossas imaginações. Semeando mais medo, contando histórias do "além". Uma cultura herdada.

Seguem trovando e prosando, com seus sotaques e modas de fandango. E por aqui dizem que o fandango, a cultura caíçara, se extinguiu. Será? Estão lá. Assim como a sua gente e toda aquela região. Eles desfrutam deste paraíso, já quase contagiado pela pressão da mídia, das novelas e jornais. Mas ainda seguem o ritmo natural do dia e noite. Sobrevivendo.

E no meio desses pensamentos, na lembrança da fauna, que também presenciamos em fartura por lá, curtindo agora em fotos. Vou encontrando um jeito de acalmar a febre do mar e voltar para as montanhas. Praticando este ciclo até quando as pernas e os braços não agüentarem mais.



**Cursos de Escalada**  
Básico e avançado de escalada móvel, conquista big wall e reciclagens

**Guias de Montanha**  
Brasil: Pedra do Baú e região, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Sul e Nordeste  
Exterior: EUA, África, México e Espanha

**Brasil + Exterior**  
Escale com tranquilidade nos melhores points do planeta

**MONTANHISMUS**  
Escola de Escalada em Rocha  
WWW.MONTANHISMUS.COM.BR  
SAO BENTO DO SAPUCAÍ - SP  
(12) 3971.1470

USAMOS O MELHOR **SHAKE SOLO** **deuter** **BOSCH**

acesse também: [www.eliseufrecho.com.br](http://www.eliseufrecho.com.br)

**halfdome**

Al. Dos Nhambiquaras, 946 - Moema  
04090-000 - São Paulo - SP  
11 5052 8082 - [www.halfdome.com.br](http://www.halfdome.com.br)

[www.deuter.com.br](http://www.deuter.com.br)

**35+ GUIDE**

**deuter**

Eliseu Frechou - Atleta Deuter



Texto: Diandra Pitella  
Imagens: Naoki Arima

# Calogi

Minha história na escalada, em especial na escalada esportiva, começou em 2010, na cidade de Montes Claros, em Minas Gerais. Logo me mudei para a cidade de Vitória, no Espírito Santo. Para quem está iniciando neste esporte foi um choque grande, já que estava me acostumando a escalar em calcário e me vi diante de um granito/gnaiss, em que o equilíbrio, a aderência, agarras pequenas, beliscões em pedacinhos pequenos de rocha são normais, mesmo em vias de baixa graduação. Rocha que hoje faz parte da minha vida.

O Espírito Santo tem um valor histórico muito importante e marcante na escalada brasileira. Entre as décadas de 40 e 70 muitos cumes de pedras imponentes foram alcançados, sendo essas escaladas super complexas para a época, o que fez repercutir nacionalmente, e até hoje, essas vias são escaladas desafiadoras, que contam com poucas repetições. Com essa alavancada, e pelo Estado ter muitas pedras de grandes dimensões, foram sendo conquistadas muitas vias tradicionais ao longo dos anos, e o Estado tem vias de norte a sul, e que chegam até os 800 metros de extensão.

Além das vias tradicionais, há setores de esportivas, de boulders e de Big Wall, ou seja, é um Estado que possibilita praticamente tudo em termos de escalada em rocha. O Espírito Santo, certamente, é um Estado que tem um dos maiores potenciais para abertura de novas vias no Brasil.

A Escalada Esportiva é mais recente neste estado, desenvolveu-se mesmo a partir do ano de 2000, quando setores de excelente qualidade, foram sendo descobertos e abertos nas imediações da Grande Vitória (Viana, Vila Velha, Serra e inclusive em Vitória).

Calogi (Serra, ES), hoje é um dos setores de escalada esportiva mais frequentado do estado, apesar de contar também com vias tradicionais. Está localizado à 42km de Vitória, são apenas 12,5km de estrada de terra, com uma vista exuberante da pedra do Calogi. Situado dentro de uma propriedade privada, o setor conta com as vias esportivas mais fortes do estado. Uma rocha incrível para escalar, granito/gnaiss, abrasivo e quebradiço em alguns trechos. As vias estão equipadas com chapeletas. No setor do Totem prevalecem as vias esportivas em placa. As agarras, em geral, são mais regletosas. Algumas vias são bem longas, superando 45m, e por isso há que tomar muita atenção com os rapéis.

Basta uma corda de 70m, lona, 18 costuras, 2 jogos de friend, 1 jogo de nut, capacete, repelente, um agasalho e headlamp para que se desfrute da escalada em Calogi, não esquecendo a rede, para um bom descanso. A melhor época para escalar ali é durante o inverno quando chove menos. A pedra está virada para o norte o sol é pela tarde e com um terreno elevado costuma ventar constantemente. Mesmo com toda a variação do tempo, conseguimos escalar o ano todo lá.

Calogi tem setores muito diferentes uns dos outros, e conseqüentemente, com qualidades e tipos de vias que variam muito. Caminhados 5 minutos dentro da

mata, assim que se avista a primeira rocha, está o primeiro setor, que conta com 3 vias (uma de 4° grau e duas de 6° grau) uma excelente opção para os iniciantes, vias de muito equilíbrio e aderência. Adentrando 15 metros à esquerda, temos um setor, chamado carinhosamente de 1° andar, incrível e alucinante. Um conjunto de seis vias que variam a graduação entre 8b e 9C. Vias com agarras e regletes muito pequenos, de muita força, remadas gigantes, movimentos maravilhosos, vias do sonho de muitos escaladores.

Em Calogi, o grau de exposição é chamado de "A", de arborizar, que é o potencial de você carimbar uma árvore em caso de queda. E a via com "A" máximo é, sem sombra de dúvida, a via Corredor Polonês (9a), onde se escala o tempo todo com duas árvores em cada lado. Esse 9a psicológico é um grande cartão-postal desse setor. É uma via com um crux à bloc no começo e depois um toca-toca até o crux psicológico no final.

No setor do 2° andar, uma parede com sete vias de 5°/6° sup grau, muito frequentada por todos os escaladores capixabas, tendo também outras três vias de 7b e uma de 7a.

No setor do Totem, chamado *Cobertura* pelo ar fresco, vento e sol, estão as vias mais lindas. De graduações que variam de 7b a 9b. São longas e a maioria já com extensões, chegando a 47m. A *Tempo de chuva* (7b) foi uma via muito escalada no ano de 2012, inclusive com cadenas femininas. Todas as vias do setor são muito escaladas, pela dificuldade, regletes pequenos, e muita resistência. Um ótimo lugar de treinos, e muita diversão.

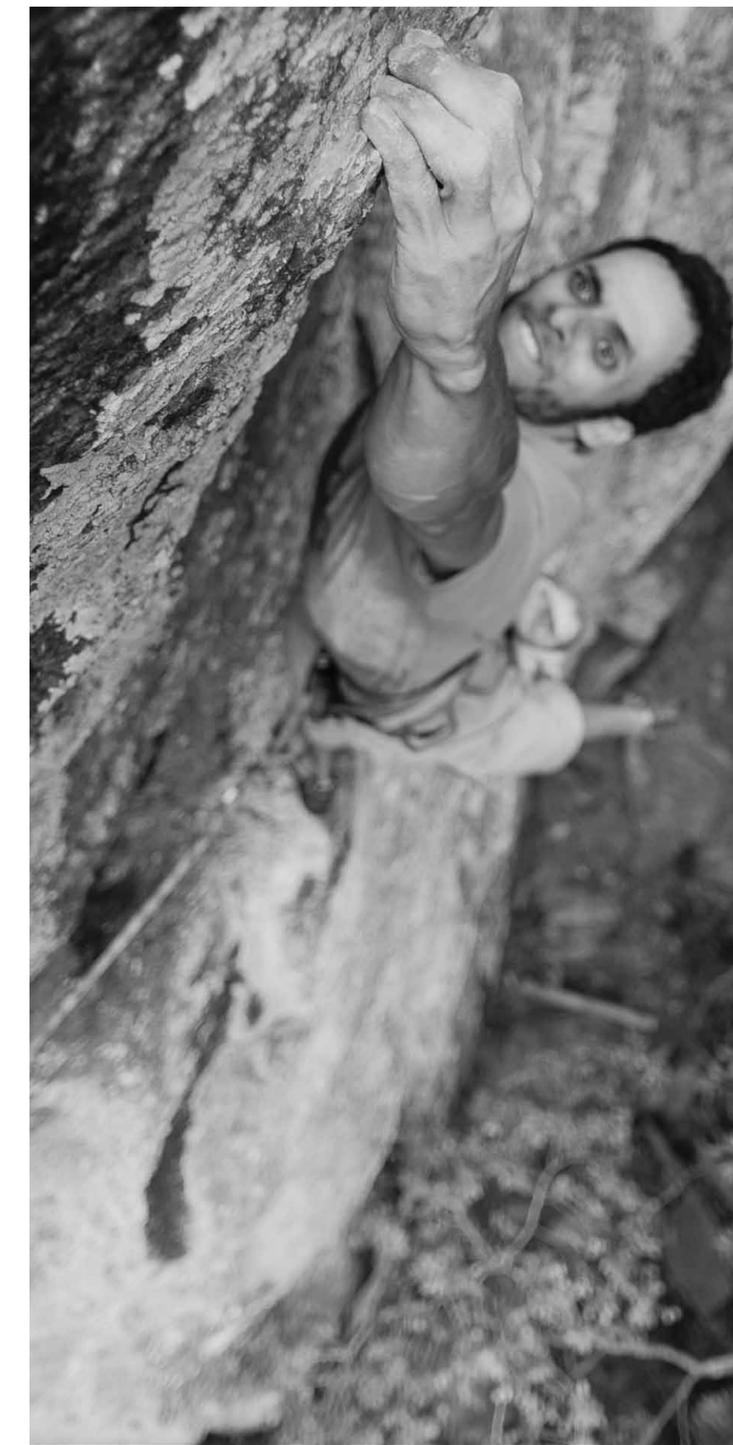
A *Expresso da Meia-noite* (8a) caracteriza-se pelos seus 30m, 13 costuras, uma rodovia de regletes entre a 6ª e a 11ª costura e muitos esticões (não olhe para baixo!). Uma escalada de força, mas muita resistência, respiração, e claro, cabeça no lugar, a paciência é essencial para chegar ao final. É uma daquelas vias que basta suportar o insuportável, o tijolamento, para mandá-la!

Esta via é muito especial, foi uma batalha de alguns meses, e em outubro de 2012 assim que encadenei, fiquei sabendo pelo escalador Naoki Arima, que era um FFA (First Female Ascent). Pois é, a primeira escaladora a encadenar um 8 grau em terras capixabas. Uma felicidade e claro uma motivação para as outras escaladoras da região.

Hoje a *Expresso da Meia-noite* já conta com uma extensão, a *Expresso do Meio-dia*, totaliza quase 50m de escalada. Para fazer ela é preciso 19 costuras + parada. Com essa sequência final o grau da versão

integral não é mais do que um 8c, um belo e aéreo 8c. Calogi está logo ali. Uma pedra deslumbrante, onde se pode escalar em dias de sol ou chuva, com agarras boas ou

ardidas, lacas ou facas, vias de força ou resistência, 15m ou 47m de esportiva, além das tradicionais, e ainda desfrutar da natureza, sempre os macacos aparecem para apreciar a escalada.



# Testando as proteções do arenito

Quase tudo que diz respeito à segurança nas escaladas passou por um processo de aperfeiçoamento extraordinário nos últimos trinta anos, de tal modo que praticamente tudo o que os escaladores usam para segurança nas ascensões de paredes de rocha possui padronizações e mesmo certificações nacionais ou internacionais.

EDSON STRUMINSKI | RS

Assim mosquetões, cordas, chapeletas, parabolts, material móvel, capacetes, cadeirinhas, etc, já possuem normas ou padrões mínimos a serem atendidos. Mesmo os grampos, equipamentos muitas vezes caseiros e controversos, já tem padrões de dimensões mínimas e especificações do melhor tipo de material a ser empregado nas suas confecções, nas soldas, nos tratamentos contra oxidação, nas colocações corretas, etc, ainda que estas bases estejam assentadas exclusivamente em evidências empíricas, mas que remontam à décadas de acertos e erros.

Talvez o único item desta ampla cadeia de segurança que não está sujeito a um processo de aperfeiçoamento tecnológico e que praticamente independe deste sistema de normatização é a própria rocha onde os equipamentos são fixados. A "parte fraca" do sistema. Isto significa que toda vez que iniciamos os procedimentos de colocação de peças fixas ou móveis para proteção de uma escalada em uma rocha desconhecida, estamos sujeitos a aquela cadeia de eventos empíricos para comprovar se a rocha é resistente ou não, ou seja, a sua friabilidade que é a maior ou menor facilidade de desmontá-la, fraturá-la, desmanchá-la, dissolvê-la ou destruí-la. Desta forma somos obrigados a testar, por exemplo, a resistência e a dureza da rocha no momento do furo, verificar a facilidade ou dificuldade de colocação de peças, constatar a erosão que sofre a rocha no momento de colocação de peças, ou mesmo o som que produz, que pode ser mais ou menos "cantante" ou "oco" e assim por diante.

Mesmo assim, este arsenal de informações só serve quando se tem um estoque grande de experiências similares para se comparar. Desta forma, para saber se um grampo ou qualquer outra peça de segurança está bem colocado, podemos apenas comparar a última experiência com as anteriores, que pode incluir, inclusive, situações dramáticas como acidentes. Para escapar um pouco desta situação improvisada, decidimos fazer um teste dinâmico para verificar a resistência do arenito, rocha que estamos escalando com mais frequência, a uma queda em fator 2. O local, no caso, é cerro Palomas, situado em Santana do Livramento, na fronteira do Rio Grande do Sul com o Uruguai, montanha que vem tornando-se um novo local para escaladas em rocha a partir do ano de 2011, quando iniciou-se a abertura de algumas vias nas suas paredes. O Palomas é uma formação rochosa característica da região, cuja forma de tabuleiro tem sua origem pelo recozimento do arenito causado pela lava do derramamento basáltico que gerou a Formação Serra Geral, há milhões de anos atrás. São arenitos silicificados da Formação Botucatu.

Apesar das avaliações geológicas apontarem esta formação como remanescente resistente de demorados processos geológicos e ressaltarem o aspecto quartzóide endurecido do arenito ali existente, existiam dúvidas com relação à resistência desta rocha para alguns aspectos mais relacionados à escalada em rocha, como por exemplo, a friabilidade da rocha e a sua capacidade em absorver o impacto causado por uma queda

de um escalador sobre uma peça metálica (chapeleta, grampo), instalada nela. Sendo assim, o teste que fizemos teve como objetivo principal verificar a resistência do arenito do Palomas quando submetido às forças de uma queda de um corpo de 80 kg em fator 2. Secundariamente queríamos testar se os materiais que estão sendo utilizados para equipar as vias suporta uma queda de um corpo nestas condições, muito embora estes materiais já sejam padronizados para este tipo de queda.

Para a realização deste teste dinâmico foi utilizado um parabolts nacional da marca Âncora, modelo Chumbador Alfa 3/8 x 110 mm, com resistência nominal ao cisalhamento de 1.237 kgf. A chapeleta utilizada era importada da marca Fixe, com resistência nominal de 22 kn. Foi utilizado ainda um pedaço de 4,0 metros de corda dinâmica Maxim 10,5 mm da empresa New England Ropes, com alças feitas com nó oito em cada ponta. Uma das pontas foi presa ao conjunto parabolts/chapeleta com um mosquetão de aço com rosca da marca (22kn) e a outra ponta foi presa ao corpo de prova também com mosquetão de aço de 22 kn de resistência. O corpo de prova, que apelidamos de "Obelix", foi confeccionado em saco de rafia revestido internamente com saco plástico grosso e preenchido com oitenta quilos de areia de media textura. Para a simulação da queda, colocou-se Obelix em um platô, situado a 3,5 metros de altura da proteção utilizada para o teste, fixada logo abaixo de um teto, o que garantiria a ausência de atrito com a rocha, sendo depois efetuadas todas as amarrações necessárias. Para o registro da queda, foram utilizadas duas máquinas fotográficas/filmadoras, sendo uma delas focada apenas na ancoragem do teste para registrar o impacto da queda sobre a chapeleta e a rocha. Obelix foi empurrado para sua queda livre de cerca de 7 metros de altura, sendo que apenas a corda e a ancoragem fixa suportaram esta queda, caracterizando assim uma queda em fator 2 (7 metros de altura / 3,5 metro de corda = fator 2). A força de impacto esperada para esta queda seria de algo em torno de 900 kgf, de acordo com Jimenez e Freitas (1999).

## Avaliação do teste

A análise das fotos e do vídeo de registro da queda que fizemos, além de uma avaliação posterior da chapeleta, permitiram constatar que o sistema de ancoragem fixa suportou a queda fator 2. A chapeleta utilizada, no momento do impacto, sofreu um pequeno giro sobre o eixo do parabolts, para se adequar a posição de queda, porém não sofreu nenhuma deformação perceptível em sua estrutura. O parabolts também apresentou um pequeno movimento no impacto (deformação elástica), porém sua resiliência fez com que voltasse à posição original. Depois da queda a chapeleta foi retirada e percebeu-se que o bolt não apresentou danos por cisalhamento. A corda e mosquetão utilizados também não apresentaram alterações aparentes, sendo que pelo histórico da corda, este foi a primeira queda em fator 2 que recebeu, sendo que pelas normas UIAA ela deve suportar até 7 quedas em fator 2. Finalmente e como resultado principal,

constatou-se que a rocha não sofreu qualquer alteração, como fraturas ou erosão queda em fator 2 no cerro Palomas. Note-se a ausência de deformações nas peças

## Teste de queda com peça móvel

Se existiam dúvidas com relação à capacidade do arenito do cerro Palomas em absorver o impacto causado por uma queda de um escalador sobre uma peça metálica fixa instalada nela, maiores eram as dúvidas em relação ao impacto causado sobre uma peça móvel. Já existe um certo número destas vias abertas neste novo point de escalada gaúcho feito com peças móveis ou então mistas, envolvendo chapas e peças móveis.

Porém a expectativa de abertura de um maior número de vias neste estilo nos motivou a realizar um ensaio similar de simulação de queda em uma peça móvel. Assim nosso corpo de prova Obelix foi novamente convocado para um teste ainda mais tenebroso. Ele teria de enfrentar uma queda em fator 0,5, porém em um único nut (um pequeno stopper no 3 da Wild Country), um equipamento para entalamento com princípio "passivo", com formato em cunha e ligeiramente assimétrico feito, segundo um teste do nosso amigo Eliseu Frechou de zical, que é o mesmo material utilizado na fabricação dos mosquetões, ou seja ligas de zinco, cromo e alumínio que dão resistência e leveza ao material que vai receber impactos durante sua vida útil.

Obelix estava mais nervoso neste teste porque a responsabilidade da sua breve vida de corpo de prova estaria, primeiro, na capacidade de entalar e travar uma peça corretamente em alguma das fendas do Palomas, a cargo de um de nós (Du Bois) e em segundo lugar, naquilo que nós queríamos verificar, que era se a rocha iria suportar a força de impacto, que apesar de menor que a da queda anterior, seria transmitida por uma superfície também menor do pequeno nut entalado na fenda. Uma das possibilidades era a de que a rocha simplesmente se esfacelasse com o impacto da queda e o nut fosse cuspidado para fora.

Para nossa alegria, o teste foi extremamente bem sucedido. O nut não só se manteve na posição colocada como suportou a queda, não havendo maiores danos à rocha. O cabo de aço do nut sofreu uma acomodação dentro da peça metálica (deformação elástica) e a rocha um pequeno descascamento onde o cabo de aço do nut roçou (figura 3). Curiosamente Fernando Zara conta que nos anos 1960 testes similares a este que fizemos foram realizados na Inglaterra para verificar se alguns equipamentos que estavam sendo inventados naquele período (nuts e similares) conseguiriam resistir ao choque. Como não haviam meios de se testarem os dispositivos cientificamente, os testes foram realizados empiricamente em fendas onde estes equipamentos foram entalados, sendo atirada uma mochila cheia de pedras sobre o penhasco para verificar a segurança. O sucesso destes experimentos pioneiros deu origem à avalanche de equipamentos móveis que hoje existem.

## Conclusão

Embora seja notório que todo o sistema de segurança da escalada dependa, em última análise, da qualidade da rocha, são muito



raras as avaliações do sistema de segurança (grampo/chapa, mosquetão, corda, nó, etc) feitos no Brasil. Menos ainda, acreditamos, são os testes desta natureza que procurem incorporar a rocha na análise, pois o objetivo geral é obter padrões para os equipamentos. De modo geral os equipamentos recebem testes e certificações laboratoriais, como os conhecidos testes da UIAA para equipamentos.

No caso brasileiro sabe-se que foram feitos poucos testes, tanto de grampos como de chapeletas. Jimenez e Freitas (1999) avaliaram indiretamente a rocha em um dos seus testes, mas focaram seu trabalho em testes laboratoriais principalmente de grampos, que na época da confecção daquele trabalho eram a versão brasileira mais comum das proteções fixas utilizadas no resto do mundo. Pit Schubert chegou a apresentar alguns testes com grampos de fenda e avaliações de bolts considerando a rocha, mas o assunto não chega a ser comum. De acordo com os resultados apresentados, constatou-se que a rocha arenítica do Cerro Palomas apresenta a resistência necessária para suportar quedas em fator 2, quando utilizados os materiais apresentados neste teste e a colocação das peças for feita da maneira correta. Do mesmo modo, o teste sugere que peças móveis bem colocadas suportam igualmente as quedas a que são submetidas.

Cabe lembrar, porém que o cerro Palomas apresenta rochas com variável grau de friabilidade e quantidade considerável de pedras soltas, dos mais diversos tamanhos, cabendo à pessoa que estiver equipando uma via nesta situação, a análise do melhor local para a colocação das proteções fixas. Tendo em vista o relativo ineditismo desta iniciativa, ressaltamos a importância deste tipo de teste para a comprovação da segurança na instalação de equipamentos fixos ou móveis em escaladas no Brasil, associado com uma avaliação correta da friabilidade da rocha, por isto, recomendamos que as instituições de montanhismo procurem realizar testes similares nos diferentes tipos de rocha existentes no país.

# LIVRO Macrofotografia e close-up

## Conceitos, técnicas e práticas - 2ª edição

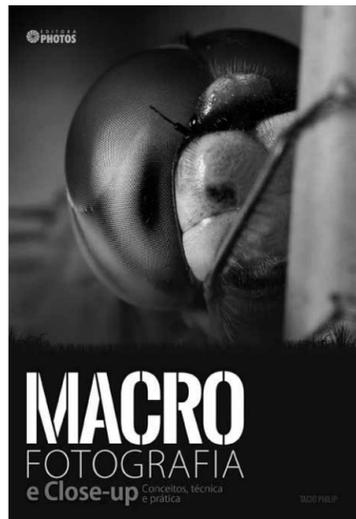
TACIO PHILIP | SP

Depois do sucesso da 1ª edição, lançada em Julho de 2012, chegamos às livrarias a 2ª edição do livro macrofotografia e close-up. Este é o primeiro e mais completo livro sobre o tema publicado por uma editora especializada em fotografia no Brasil. Nele trago desde os conceitos sobre esse tipo de fotografia até informações sobre o uso e funcionamento de diversos equipamentos e acessórios para ganho de ampliação, iluminação etc. Sem se esquecer das dicas práticas para melhorar suas imagens.

Este é um livro super completo, em português, com quase 200 páginas e mais de 100 imagens coloridas. Tanto iniciantes como profissionais da área aproveitarão os textos e as imagens apresentadas.

## Descrição

Para a maioria dos fotógrafos, registrar pela primeira vez o mundo através de uma lente macro, é algo revelador e emocionante. Quanto mais próximo se chega, mais se vê. Para tornar essa nova visão possível, o Macrofotografia e Close-ups: conceitos, técnicas e práticas mostra como capturar, com riqueza de detalhes, imagens incríveis de um universo quase invisível. Seja para registrar a textura da asa de um gafanhoto ou um detalhe de uma cena de crime para um perito criminal, Tacio Philip explica, em um texto sim-



ples e direto, tudo o que você precisa saber sobre o tema, baseado em seus 10 anos de experiência nesta apaixonante técnica fotográfica.

A macrofotografia, ou a fotomacrografia é, muitas vezes, a fotografia do imperceptível, do quase invisível, dos pequenos detalhes

e, por isso, muitas vezes, tão instigante e apaixonante. Não importa se você acaba de comprar seu primeiro acessório para macrofotografia ou se você já a pratica há anos, esse livro trará dicas que vão melhorar as suas imagens permitindo que elas tenham a expressão que você realmente deseja.

Além disso, a macrofotografia tem outra característica que a difere de muitos outros tipos de fotografia. Ela requer, de um modo ou outro, de equipamentos específicos, mesmo que baseados em adaptações e improvisações. Ao sair de uma loja com uma câmera reflex e uma lente básica é possível fazer retratos, fotos de paisagem, de arquitetura, mas não uma macrofotografia.

Esta obra também tem como objetivo tornar esta modalidade de fotografia mais popular e acessível a todos. Convidamos você a embarcar nesse novo mundo!

## Neste livro você encontra também:

- o que é a macrofotografia e fotografia close-up;
- como obter imagens com riqueza de detalhes com câmeras profissionais e compactas;
- quais equipamentos, lentes e acessórios são indicados para essa técnica;
- o que você deve saber e como explorar a iluminação na macrofotografia,

• mais de 100 imagens incríveis para você se inspirar e muito mais.

## Sobre o autor

Com mais de 10 anos de experiência em macrofotografia, Tacio Philip é um estudioso incansável. Fascinado pela natureza e pelos números, para Tacio não basta fazer – é preciso entender o porquê isso faz dele um perito no assunto. Nesta obra, ele explana de maneira simples e didática grande parte do seu conhecimento sobre o tema e envolve o leitor em um novo e fascinante universo.

Além de fotografar e expor suas fotos em diversos locais criou também o portal [www.macrofotografia.com.br](http://www.macrofotografia.com.br). Através deste portal, ele oferece dicas, exemplos, artigos, galerias de imagens, classificados e uma loja virtual especializada. Tacio ajuda, assim, a popularizar a macrofotografia no Brasil, um país de clima tropical em sua maior parte, com uma das maiores biodiversidades do planeta; um local perfeito para esse tipo de fotografia.

## Especificações

Edição: 2ª  
Páginas: 196  
Formato: 17x24 cm  
Idioma: Português  
Editora: Photos  
Ano de Lançamento: 2013  
ISBN 978-85-62626-30-2

Blog de Escalada

A revista on line de escalada e montanhismo

blogdescalada.com

RESSOLE SUA SAPATILHA NA

\*SOS sapatilha

- 15 anos de experiência no mercado
- Grade de formas novas, desenvolvidas especialmente para sapatilhas
- O menor prazo de entrega do mercado
- Ressolamos com XS Grip Vibram
- Pronta para sua cadena

ACEITAMOS SERVIÇOS DO BRASIL E EXTERIOR

Mais informações [www.bele.com.br](http://www.bele.com.br) ou ligue para 11 82446672

evolv.com.br

Sapatilhas de Escalada Evolv Os melhores usam...

EVOLV

www.mountainvoices.com.br

# CASA DE PEDRA

15 ANOS

**A MAIOR VARIEDADE. AS MELHORES MARCAS.  
POR UM PREÇO MUITO MENOR.**



BEAL Yuji 10mm x 50m  
de R\$534,00 por R\$477,00



Freio BLACK DIAMOND ATC  
Sport de R\$97,47 por R\$79,90



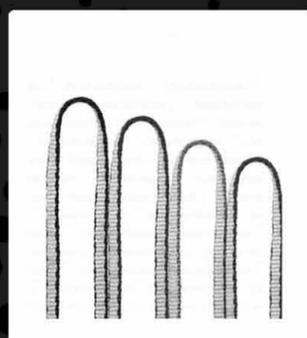
BEAL Edlinger II 10,2 x 50m  
de R\$629,00 por R\$529,00



Kit PETZL Selena  
de R\$899,00 por R\$539,00



Cadeirinha PETZL Adjama  
de R\$476,00 por R\$286,00



Fita anel PETZL St'Anneau  
24cm de R\$60,00 por R\$43,00



Magnésio Líquido EDELWEISS  
de R\$74,00 por R\$66,00



Rua André Gonçalves, 49 Itaim Bibi São Paulo [www.casadepedra.com.br](http://www.casadepedra.com.br) Fone: 11 3047 2494



## GPS

### Informações básicas

Texto: Antônio Calvo e Paul Colas-Rosas

O Sistema de Posicionamento Global ou GPS - Global Positioning System - surgiu como produto da corrida armamentista entre os Estados Unidos e a extinta União Soviética no sentido de se obter, em tempo real, a posição exata de algum objeto como veículo, aeronave, míssil, navio, etc. Tudo isto com base nas informações enviadas por satélites desenvolvidos especificamente com esta função.

O GPS acabou por se tornar um instrumento de uso universal pelos mais diversos segmentos da sociedade, principalmente aqueles ligados a aventura, e sua utilização deixou de ser uma tarefa específica para técnicos, tornando-se uma atividade corriqueira e amplamente popular graças, em parte, ao barateamento dos preços ao longo dos anos e ao tamanho dos aparelhos de mão de poucas centenas de gramas (figura 1).



Neste texto iremos esclarecer os termos mais utilizados e seus principais significados. Não nos prenderemos a explicar como cada aparelho de GPS funciona, pois esta informação é descrita no manual de cada fabricante. Então vamos ao que interessa!

Antes de iniciar uma navegação usando o GPS você deve ajustar os parâmetros no aparelho (figura 2) para obter uma resposta mais exata. Procure na legenda da carta topográfica ou mapa da região as informações como: I. o sistema de projeção e II. datum. Insira também III. north reference e a unidade métrica que

deseja utilizar.

I. Diversos sistemas de coordenadas geográficas são disponibilizados nos aparelhos de GPS como: Latitude/Longitude (graus, minutos e segundos), UTM (Projeção Universal Transversa de Mercator), British Grid, Irish Grid, German Grid, MGRS entre outros. O sistema de



coordenadas utilizado mais frequentemente na navegação terrestre, ou seja, a que é utilizada nas confecções de cartas topográficas é o sistema UTM.

II. O parâmetro Map Datum destina-se a converter as coordenadas, primariamente calculadas pelo GPS pelo sistema geodésico mundial para o sistema geodésico local da região onde o usuário opera. III. Pode-se utilizar também a bússola do GPS para navegação com a opção Norte de Referência - North Reference. Este parâmetro tem como função permitir ao usuário definir o tipo dos rumos ou azimutes. Outras opções são os Nortes Verdadeiro - True - e Magnético - Mag-

netic. Estes definem qual será o "valor zero" nos cálculos de rumos, direções ou azimutes.

As principais funções de um aparelho de GPS são:

Waypoint: determina o ponto com relativa precisão onde o operador se encontra. É aqui que você terá a reposta de sua coordenada geográfica seja ela UTM; graus, minutos e segundos ou qualquer outra de sua preferência.

Tracklog: armazena na memória um trajeto de navegação que corresponde as posições que o operador estava no momento das gravações, ou seja, é a criação dos "caminhos ou trilhas" que você percorreu.

Go To: mostra a direção e a distancia a percorrer entre o ponto que você se encontra e um ponto que deseja alcançar, neste caso, um waypoint.

Apesar de toda a tecnologia envolvida no uso do GPS, não raramente ele pode deixá-lo na mão. A maioria dos receptores GPS usam uma frequência UHF do tipo "line-of-sight" ou linha-de-visada, em outras palavras, não deve existir obstáculos entre a antena do receptor e o céu. Durante a navegação terrestre frequentemente somos obrigados a transpor matas, vales profundos ou mesmo edificações onde se perde o sinal do GPS. Lembre-se que muitas das informações dadas pelo aparelho só farão sentido se o operador compreender o funcionamento dos mapas e bússola. Mão na massa e boas aventuras!

## Mais que uma loja de equipamentos outdoor



### NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

Ambiente descontraído  
Assistência personalizada  
Suporte técnico  
As melhores marcas



e-commerce: [www.bivak.com.br](http://www.bivak.com.br)

11 2308 6995  
Rua Caramuru, 523  
Metrô Praça da Anore, São Paulo

# A travessia da Serra Negra

Texto: Alberto Ortenblad



Neste segundo artigo sobre o Parque Nacional de Itatiaia, descrevo a sua mais longa travessia, que segue um rumo norte, inverso à Travessia Ruy Braga do MV anterior. Diferentemente desta, deve ser feita em dois dias – ou de preferência em três, se você quiser subir aos altos da Serra Negra. Na edição anterior, você leu sobre a descrição e a história do PNI, e conheceu os seus abrigos. Agora, abordarei os cenários do Parque, antes de relatar os detalhes da travessia.

## Breve Descrição

Ao correr paralela ao Vale do Paraíba, do qual forma o bordo interior, a Mantiqueira apresenta três magníficos maciços em sucessão: o Marins, a Serra Fina e o Itatiaia. Este último é o mais conhecido de todos, e o único que abrange um Parque Nacional (houve recentemente um projeto de uni-los todos num novo Parque que se chamaria Terras Altas da Mantiqueira). Junto com a Serra dos Órgãos, o PNI é o berço do montanhismo brasileiro, em especial para cariocas e paulistas.

O Parque foi criado inicialmente na sua atual parte central, com 12 mil ha – a parte baixa mais os campos de altitude. Foi ampliado em 1982 para os atuais 28 mil ha, que incluíram a parte norte, que até hoje permanece não visitada. Tem um formato aproximadamente triangular, com a base na direção sudeste e o vértice no sentido norte. Sua estrutura física foi construída nas décadas de 1940-50.

O acesso à parte alta do Parque é feito pela rodovia BR 354 que liga o Vale do Paraíba a Caxambu, uma antiga rota de penetração para o interior mineiro, desde os tempos do ouro. No seu ponto mais elevado, a Garganta do Registro, inicia-se a chamada Rodovia das Flores. Este nome otimista indica o que na realidade é uma precária estradinha de terra rumo à parte alta do Parque. Ela passa pela Casa de Pedra, que Getúlio

Vargas mandou construir, pelo Brejo da Lapa, onde no passado havia um belo lago, e pela abandonada Pousada Alsene, de tantas recordações dos alpinistas mais antigos. Depois de 17 km, chega ao principal abrigo do PNI, o Reboças. Com uma característica: à medida que avança, a estrada vai ficando cada vez pior, com trechos irregulares de pedras.

## Os Cenários Naturais

O Parque apresenta dois cenários naturais distintos: a úmida, densa e fértil floresta montana na parte baixa e os frios campos de altitude e maciços rochosos na alta. É drenado por quatro rios principais: o Palmítal e o Campo Belo que correm rumo sul, e o Preto que flui para leste, todos eles integrando a bacia do Paraíba - e o Aiuruoca, que segue a norte para a do Rio Grande. O bordo sul do PNI é fechado pela muralha da Serra das Prateleiras e, até certo ponto, do Alambari. No seu centro, encontram-se as escarpas do Agulhas Negras (2.791m), quinto pico mais elevado do país. A leste, a elegante Pedra Furada, olhando o parque inteiro, e a oeste, a corcova do Maromba, debruçada sobre Visconde de Mauá. A caminho do norte pouco visitado fica a verdejante Serra Negra, voltada para o interior mineiro e, mais além, a Serra dos Dois Irmãos, já nos limites do Parque. Todas es-

tas formações têm entre 2.800 e 2.550m – exceto as do norte, com altitudes mais modestas de 2.200m.

O PNI ocupa um grande platô que desce a sul para o Vale do Paraíba e a norte para o sul de Minas. Lá de cima, você verá na primeira direção o vago contorno da Bocaina e, ao lado, o magnífico perfil da Serra Fina, a mais radical das travessias serranas do Brasil. Na segunda, as distantes vistas das montanhas mineiras, sobre as quais muito tenho escrito neste jornal. No interior dos seus vales vivem pitorescas vilas como Colina, Campo Redondo, Fragária e, mais além, Alagoa e Aiuruoca.

## A Travessia: Primeiro Dia

Como ocorre com as travessias do PNI, esta começa no Abrigo Reboças a 2.350m de altitude – ou, se você não puder chegar por veículo até ele, na Guarita do Marcão, 3 km antes. A reprodução dos sapos flamenguinho, espécie endêmica que é símbolo do PNI, acontece nesta região – o que costuma acarretar a interdição do tráfego motorizado, para não prejudicá-la. O início do caminho é deslumbrante, pois você avançará rumo norte no sentido do Agulhas Negras e contornará a Pedra do Altar à sua esquerda. Por mais que eu tenha passado por esta trilha, ela sempre me emociona pela grandeza do cenário estáti-

co e majestoso destas pedras imortais. Você subirá levemente e iniciará uma longa descida até os altos do Vale do Aiuruoca, rio que nasce nesta região. Muitas vezes eu o encontrei: ao cruzá-lo dentro do Parque, ao conhecer seu vale em Alagoa ou ao avistar sua confluência com o Papagaio próximo à vila de Aiuruoca. Só não conheço sua foz, já um rio barrento, no caudaloso Rio Grande. Após 1½ hs e 6 km de caminhada, você chegará à sua primeira cachoeira, num local de delicada beleza. Talvez você possa des-cansar para o trecho seguinte, quando terá de percorrer uma volta a oeste, descendo pela mata nebulosa de suas encostas. Este é um panorama completamente diferente do anterior, sem a companhia do campo baixo e com a presença interferente das árvores. Ao voltar às proximidades do rio, você avis-tará às suas costas a segunda cachoeira, na realidade uma longa corredeira por uma laje em desnível. Um antigo rancho indicará o local da travessia, talvez 2 hs e outros 6 km depois. Antigamente havia aqui uma ponte, pois este era o local de passagem de uma estrada. Você já terá descido até a altitude de 1.850m. Este caminho unia o planalto próximo à Pedra Partida (e à antiga Pousada Alsene) às comunidades do outro lado do maciço, como Serra Negra, Vargem Grande e Campo Redondo. Se você tivesse deixado a Rodovia das Flores naquele ponto, teria

seguido por um caminho direto até aqui, economizando talvez 2 hs de caminhada. Mas a administração do PNI não aconselha esta rota – e, se você segui-la, perderá o fantástico cenário inicial que acabei de descrever. Começa agora o mais monótono e cansativo trecho desta travessia: você retomará o rumo norte nos seus 10 km finais dentro de uma interminável mata pouco interessante, com rampas suaves, até a pequena comunidade de Matão (1.850m). Você chegará à tarde (se não mesmo à noite), com mais 3 a 4 hs de percurso. Agora, é hora de pousar ou acampar para o dia seguinte. Ao todo, foram 22 km em 7 horas ou mais.

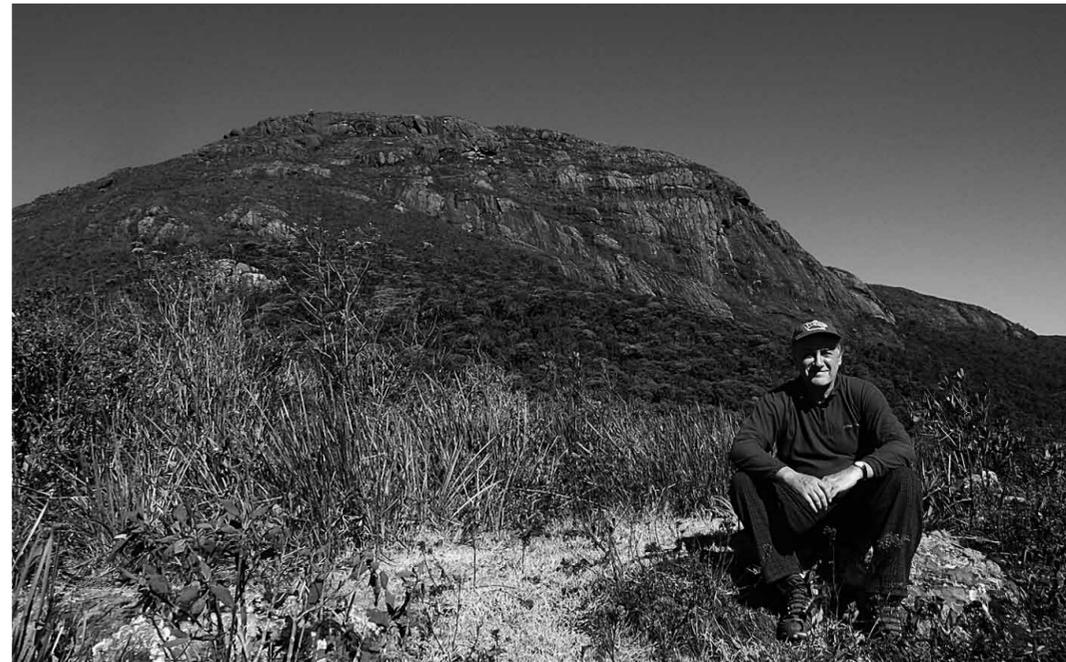
## A Travessia: Segundo Dia

Este será um caminho bastante agradável e até mesmo variado. Repare no belo perfil da Pedra Grande, que fica acima da vila de Vargem Grande, na direção posta à que você seguirá. Esta vila se comunica com o planalto através de outra estrada, que desce a partir do Brejo da Lapa – você passou por ele no dia anterior, para chegar ao Reboças.

Você iniciará agora uma íngreme subida no rumo norte, buscando o chamado Morro Cavado. Este é um amplo campo elevado (a 2.119m), com uma localização espetacular – no sopé dos contrafortes da Serra Negra e voltado para os altos do norte de Minas, com uma esplêndida vista do Garrafão em Alagoa, do Papagaio em Aiuruoca e da Pedra Selada em Mauá. O Morro Cavado faz parte de uma rota que vai à Fragária e a Mauá – é um desses caminhos cênicos e vertiginosos, como tantos outros desativados devido à criação do PNI. Acho que estas vias deveriam ter sido preservadas - e, naturalmente, sinalizadas e vigiadas. Perdemos muito de nossa história quando elas deixam de ser ativas. Mas o Morro Cavado logo termina numa forte e feia descida, que volta a penetrar na mata montana, num longo percurso leste rumo a Visconde de Mauá. Mas é um caminho mais variado, com algumas poucas vistas laterais. Por esta descida passam ainda hoje moradores, cavalos e cavaleiros, à busca de parentes, trabalho e comércio de um e outro lado, em especial nos fins de semana.

Você tanto pode chegar ao Escorrega do Maromba como, divergindo à direita, à Cachoeira de Santa Clara. Esta é uma rota em geral preferida – e decorada pela sua vida da queda d'água pela longa laje da cachoeira. Você estará nos altos de Mauá, a 1.200m de altitude, depois de percorrer cerca de 9 km em agradáveis 3 hs. Mauá teve sua origem naqueles projetos de colonização dos começos do século passado, quando imigrantes europeus vinham tentar sua sorte nos trópicos, da mesma forma como aconteceu com as terras onde está hoje o PNI. Mas deles não restaram vestígios – o que permitiu preservar a bela natureza desta região.

Vou completar este artigo com mais um relato de montanha, dentro da série cha-



mada Belas Pedras. Neste caso, vou descrever a subida até o cume da Serra Negra. **Belas Pedras (LI):O Pico da Serra Negra**

Sugiro que você intercale um dia a mais na sua viagem, para conhecer o Pico da Serra Negra, uma das mais elevadas formações do PNI, com 2.572m. Afinal, ao pernoitar no Matão, você estará exatamente na base da montanha – aproveite a oportunidade. Você enxergou pela primeira vez a Serra Negra quando iniciou sua descida pelas encostas do Aiuruoca - deve ter notado sua coloração sempre escura devido à vegetação fechada. Depois, num pequeno campo na mata que o levou ao Matão, você pôde observar o seu cume logo à direita, parecendo estranhamente perto. Pois agora é o momento de conhecê-lo.

O início da trilha é exatamente o mesmo do Morro Cavado, apenas divergindo numa rampa à direita e, na direção oposta, logo após um riacho. Agora você seguirá rumo leste através de uma trilha de mata às vezes apenas esboçada, até chegar a um surpreendente platô rochoso. Trata-se da Pedra Pequena (2.350m), de onde você poderá contemplar o montanhoso interior mineiro. É curioso como o Morro Cavado está exatamente abaixo, num desnível de 200 metros. Na direção oposta, você verá o cume da serra aguardando a sua chegada, num panorama muito bonito, em especial se iluminado pelo sol. Entre você e ele existe uma longa rampa inserida numa mata de canjêranas, que você atravessará com relativa facilidade.

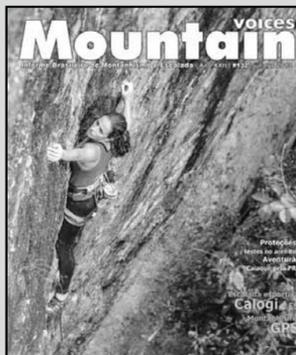
Acredito que serão perto de 7 km até o cume, com talvez 3 hs de duração – o desnível é considerável, de 700 metros. No cume da Serra Negra você enxergará a norte o Garrafão e o Papagaio e, correndo entre o sudeste e o sudoeste, o grande corpo do Pico do Maromba, a face norte do Agulhas Negras e o perfil distante da Pedra Partida. A volta é naturalmente mais rápida – retorne cedo, para o trecho final da travessia até Mauá. A visão da Serra Negra é especial, diferente daquelas que são observadas das montanhas na direção oposta. Isto se deve ao fato de que ela está aproximadamente no centro do PNI, permitindo portanto visões mais próximas de sua extremidade norte, que não tem sido até hoje visitada.



# Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte

Para fazer sua assinatura, renovação, envie este formulário junto com cheque cruzado e nominal à Eliseu Frechou, Cx.Postal 28 - CEP 12490-000 - São Bento do Sapucaí-SP. Preços válidos até 30/08/2013.

**Mountain Voices** é um informativo bimestral de circulação dirigida ao excursionismo brasileiro e patrocinado pelos anunciantes. Seu objetivo é fomentar a prática deste esporte no Brasil, em suas várias modalidades: montanhismo, escalada e espeleologia. Reprodução somente com autorização dos autores, e desde que citada a fonte. Não temos matérias pagas. Frizamos que o excursionismo expõe o praticante a riscos, inclusive de morte, que este assume deliberadamente. O uso de equipamento de segurança, bem como o acompanhamento de guia especializado, se faz necessário, porém não elimina totalmente o risco de acidentes. Editor: Eliseu Frechou Contatos: Cx.Postal 28, São Bento do Sapucaí - SP, cep 12490-000. E-mail: contato@mountainvoices.com.br. Web site: www.mountainvoices.com.br. Agradecemos a todos os colaboradores deste número: patrocinadores, assinantes, e todas as pessoas que nos escreveram enviando artigos, críticas e apoio.



Capa: Diandra Pitella em Calogi, ES Foto: Naoki Arima

Nome.....  
 Endereço.....  
 Cidade..... Estado.....  
 CEP..... Telefone.(.....).....  
 E-mail.....  
 Idade..... Profissão.....

Como conheceu Mountain Voices?.....  
 Já participou de: ( ) Campeonato ( ) Encontro ( ) Palestra  
 Que modalidade pratica com mais assiduidade: ( ) Caminhada  
 ( ) Escalada tradicional ( ) Escalada esportiva ( ) Boulder

- ( ) Assinatura Mountain Voices - R\$ 25,00
- ( ) Renovação assinatura - R\$ 20,00
- ( ) Assinatura 2 anos - R\$ 40,00
- ( ) Número atrasado do Mountain Voices - R\$ 5,00 / exemplar
- ( ) Livro Com Unhas e Dentes - Sérgio Beck - R\$ 30,00
- ( ) Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região - R\$ 20,00
- ( ) Manual de Escaladas de Itatiaia e Região - R\$ 20,00
- ( ) Manual de Escaladas da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 20,00
- ( ) DVD Terra de Gigantes - R\$ 25,00
- ( ) DVD Lobotomia 2 Pedra do Baú e Região - R\$ 25,00
- ( ) DVD Lobotomia 3 do PE ao RS - R\$ 25,00
- ( ) Disco HD Dias de Tempestade - R\$ 25,00
- ( ) DVD Karma - R\$ 25,00

132

Total .....00

# Vídeos de Escalada Mountain Voices

Digitalizados no formato DVD. Tiragem limitada para colecionadores. Compre nas lojas de montanha ou pelo site [www.mountainvoices.com.br](http://www.mountainvoices.com.br)

## LANÇAMENTO!



KARMA



TERRA DE GIGANTES



LOBOTOMIA 2  
Baú e Região



LOBOTOMIA 3  
De PE ao RS



DIAS DE TEMPESTADE  
mp4 e wmv

## Manuais de Escalada e Montanhismo

### Pedra do Baú Itatiaia Serra do Cipó

- + Rotas selecionadas
- + Acessos
- + Dificuldades
- + Croquis detalhados
- + Fotos ilustrativas
- + Sugestão de equipamentos
- + Formato de bolso



# Novas Mochilas

Costas acolchoadas com EVA, 3 densidades, canais de ventilação-sistema Circul-Ar.

Novas alças acolchoadas e revestidas com mesh de ventilação exclusivo. Conforto supremo!

Compartimento interno para cantil flexível, fácil acesso via novo design do zíper principal que abre totalmente o acesso ao costado da mochila.

Refletivo para segurança noturna.



Climber 2.0



Front 2.0

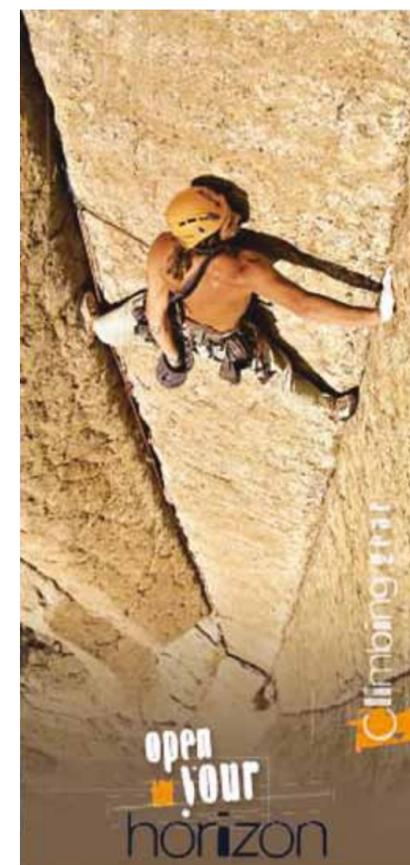


Grande Leste 2.0



Néon

Saiba mais em: [loja.equinox.com.br](http://loja.equinox.com.br)



Equipamentos de Escalada, Camping e Alpinismo Industrial

Distribuidor das Marcas



EDELWEISS



neto@verticale.com.br  
21 33441665 / 96416910

## SEGUNDA PELE Arctic

LANÇAMENTO

- Toque de fibra natural.
- Mantém a pele seca e aquecida.
- Altíssima dispersão do suor.
- Impede a formação de odor.
- Costuras planas, quase imperceptíveis.

**CONQUISTA**  
www.conquistamontanhismo.com.br  
facebook.com/conquistamontanhismo1990

# **SNAKE.** PELA 3ª VEZ RECONHECIDA POR FAZER O MELHOR EQUIPAMENTO.



**EQUIPAMENTO**  
**Outside**  
2012  
**DO ANO**

**ZODIAC II**

Desenvolvida com sistema de gerenciamento térmico Outlast® integrado com membrana Sympatex 100% impermeável e respirável, solado bi-componente Vibram Mars com tecnologia shock absorber, passadores e ganchos articulados para melhor ajuste dos cadarços e palmilha de proteção anti-perfuro.



**CORDURA**

**vibram**

**Outlast**

**NO-P**

**333**

**SNAKE**®

[www.snake.com.br](http://www.snake.com.br)